

Für alle, die  
mehr wollen

# D<sub>3</sub>ekristolvit

4000 I.E.



Ein Ratgeber zu Vitamin D<sub>3</sub>



## Liebe Leserin, lieber Leser,

ein ausgeglichener Vitamin D-Status ist von großer Bedeutung für Ihre Gesundheit. Alle Altersklassen erfahren eine Unterstützung von Muskulatur und Knochen durch Vitamin D. Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. Vitamin D unterstützt das Immunsystem und trägt zur Zahngesundheit ebenso bei wie zur Verwertung von Calcium und Phosphor und der Regulierung des Calciumspiegels im Blut. Man führt das darauf zurück, dass so gut wie jede Zelle Vitamin D-Rezeptoren aufweist. Diese machen das Vitamin für die Zellen dieser Organe nutzbar.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie dabei unterstützen, das Sonnenvitamin für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen

**Ihr Dekristolvit®-Team**



## Sonnenlicht: häufig nicht ausreichend

Warum fühlen wir uns so wohl, wenn die Sonne scheint? Unter anderem deshalb, weil unser Körper dann in der Lage ist, ausreichend Vitamin D herzustellen. Vitamin D, auch Cholecalciferol genannt, kann der menschliche Körper zwar selbst bilden. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft. Häufig wird Vitamin D deswegen auch einfach das „Sonnenvitamin“ genannt. Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist daher genügend Sonnenlicht notwendig. Der UV-B Anteil der Sonnenstrahlen ist für die Umwandlung der Vorstufen des Vitamins in seine Wirkform verantwortlich.

### So viel Sonne soll es sein

Wie lange der tägliche Aufenthalt in der Sonne dauern sollte, ist unterschiedlich und hängt von der Jahreszeit und der eigenen Hautfarbe ab. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die Besonnungszeiten an, die das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt:



### Dauer der Sonnenlichtbestrahlung bei ...

	<b>Hauttyp I/II</b> (Helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen)	<b>Hauttyp III</b> (mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen)
März–Mai	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten
Juni–August	5 bis 10 Minuten	10 bis 15 Minuten
September–Oktober	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten

Diese Werte gelten für die Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr. Für Zeiten am Vor- oder Nachmittag empfiehlt das Institut, die angegebenen Zeiten zu verdoppeln. Insgesamt sollten mindestens 25 % der Körperoberfläche besonnt werden (Siehe auch: Bundesinstitut für Risikobewertung, 2012).

Im Winter genügt die Sonnenstrahlung in unseren Breitengraden in der Regel nicht, um ausreichend Vitamin D in unserer Haut zu bilden. Deshalb wird in dieser Zeit für die Vitamin D-Versorgung auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen.



Bei fehlender oder zu geringer Eigenproduktion von Vitamin D bedarf es einer erhöhten Zufuhr über die Nahrung. Je weniger Zeit ein Mensch in der Sonne verbringt, umso größer wird der Bedarf an Vitamin D über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel. Das Gleiche gilt bei Verwendung von Sonnenschutzmitteln, die einerseits zur Abwehr von Sonnenbrand notwendig sind, aber andererseits das UV-Licht aufnehmen, das zur Vitamin D-Produktion in der Haut notwendig ist.

Die Fähigkeit, Vitamin D selbst zu bilden, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Ältere Menschen sollten also besonders darauf achten, sich in den Sommermonaten ausreichend häufig im Freien aufzuhalten, oder ihrer Ernährung Vitamin D zuzufügen.

## Ernährung

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten Vitamin D, genauso wie Eier, Butter sowie einige Käsesorten. Die enthaltene Menge ist jedoch so gering, dass man enorme Mengen davon verzehren müsste, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein. Obst und Gemüse enthalten kein Vitamin D. Optimal ist, wenn der Vitamin D-Bedarf durch die Eigensynthese der Haut gebildet wird. Ist das nicht möglich, können Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D eingenommen werden.



## Wie wird Vitamin D richtig dosiert?

Die Vitamin D-Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln ist sehr gering. Sie reicht nicht aus, um die gewünschte Versorgung mit der Wirkform von Vitamin D herzustellen. Daher sollte auf ausreichende Sonnenbestrahlung oder auf eine zusätzliche Versorgung über die Einnahme eines Vitamin D-Präparates geachtet werden. An Tagen mit ausreichend Sonnenbestrahlung kann das Präparat einfach weggelassen werden.

Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin D in Deutschland, Österreich und der Schweiz werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegeben.

## Der Körper braucht Vitamin D – wirklich jeden Tag!

In jüngster Zeit sind die Empfehlungen für die Zufuhr von Vitamin D immer weiter gestiegen. Das ist vor dem Hintergrund geschehen, dass es etwa zwei Drittel der Bevölkerung nicht gelingt, ausreichend wirksames Vitamin D in ihrem Körper zu bilden. Auch wenn unterschiedliche Gesellschaften unterschiedliche Werte für die tägliche Zufuhr angeben, in einem sind sie sich einig: Unser Körper braucht Vitamin D, wirklich jeden Tag, und er braucht mehr als bislang angenommen wurde.

Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht über unterschiedliche offizielle Empfehlungen. Sie stützen sich auf die Angaben der **Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit** (EFSA)<sup>1)</sup>. Diese hat für die tägliche Vitamin D-Gabe folgende maximale Werte festgelegt:

- Für Erwachsene und für Kinder ab 11 Jahren liegt die maximale Gesamtaufuhrmenge bei 4000 I.E. Vitamin D pro Tag
- Für Kinder bis 10 Jahre sind es 2000 I.E. Vitamin D pro Tag, die maximal zugeführt werden dürfen

Diese maximale Tagesdosierung bezieht sich auf die Vitamin D-Zufuhr aus allen Lebensmitteln und Arzneimitteln.

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet.

Die Umrechnung ist wie folgt:  $1 \mu\text{g} = 40 \text{ I.E.}$ ;  $1 \text{ I.E.} = 0,025 \mu\text{g}$

So empfiehlt nicht nur die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**<sup>2)</sup>, Vitamin D ausreichend zuzuführen, sondern auch weitere Gesellschaften:

Die **Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention** (DSGIP)<sup>3)</sup> empfiehlt täglich eine Zufuhr von 1000 bis 2000 I.E. Vitamin D.

Der **Deutsche Dachverband der Deutschen Osteologie** (DVO)<sup>4)</sup> erinnert an die Wichtigkeit von Vitamin D für unsere Knochen und empfiehlt täglich bis zu 2000 I.E., wenn die Sonnenbestrahlung nicht ausreicht.

Auch Kinder und Jugendliche sollten auf ihre Vitamin D-Versorgung achten, wie die **Ernährungskommission der Kinder- und Jugendmedizin** (DGKJ)<sup>5)</sup> empfiehlt.

1) Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, 2012

3) Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention, DSGIP, Vitamin D Update 20+11

4) Dachverband Osteologie, DVO, Osteoporose-Leitlinie 2009

5) Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, DGKJ, Stellungnahme Juli 2011





## Warum warten, bis Mangelerscheinungen auftreten?

Viel einfacher ist es dafür zu sorgen, die tägliche Vitamin D-Menge bequem zuzuführen. Das ist für Sie besonders bedeutsam, wenn Sie zu einer der folgenden Personengruppen gehören:

- Personen, die viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und aufgrund dessen nicht täglich ausreichend Sonnenstrahlung haben
- Ältere Menschen ab 65 Jahren
- Menschen mit dunklerer Haut
- Menschen, die regelmäßig Sonnenschutzmittel oder Tagespflege mit Lichtschutzfaktor verwenden
- Personen, die ihren Körper grundsätzlich mit viel Kleidung bedecken
- Menschen, die aufgrund ihrer Ernährung nicht ausreichend Vitamin D zuführen, wie Vegetarier und Veganer



Hergestellt in  
Deutschland

## Vitamin D

- trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zur normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung





Stempel

Vertrieb in Österreich: **Dermapharm GmbH**

Kompetenz hautnah



Dermapharm GmbH  
Kleeblattgasse 4/13  
1010 Wien

Fon: 0043 1 319 30 01

Fax: 0043 1 319 30 01 - 40

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte  
unserer Homepage: [www.dermapharm.at](http://www.dermapharm.at)



WM01132 / 10.2014

[www.dekristolvit.de](http://www.dekristolvit.de)